

Receta para

ENSALADA DE FRIJOLES BLANCOS

EQUIPO NECESSARIO

PROCIONES 2

cuchillo, tabla de cortar

COSTO ESTIMADO \$4.25

COSTO POR RACIÓN \$1.06

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles blancos cocidos, enfriados (ver receta Frijoles Blancos Cocidos)
- 1/2 taza de cebolla roja, picada
- 1/2 taza de tomate, cortado en cubitos
- 1/2 taza de pimiento amarillo u otro color, cortado en cubitos
- 1 limón, en jugo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- pimienta negra molida, al gusto
- 1/4 taza de perejil fresco, picado

PREPARACIÓN

- En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
- Pruebe y ajuste los condimentos. ¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

White Bean Salad

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	152.7 kcal	8 %
Total Fat	4 g	6 %
Saturated Fat	0.5 g	2 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	537 mg	22 %
Total Carbohydrate	23.4 g	8 %
Dietary Fiber	6 g	24 %
Sugars	2.9 g	
Protein	5.8 g	12 %
Vitamin A	2 % • Vitamin C	81 %
Calcium	6 % • Iron	13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Perejil - excelente fuente de vitamina K que ayuda a la coagulación de la sangre. Esta vitamina también apoya el crecimiento y la densidad de los huesos saludables.

ENSALADA DE FRIJOLES BLANCOS

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Frijoles blancos - rica fuente de fibra y proteína, los cuales te ayudarán a sentirte satisfecho por más tiempo. También es una gran fuente de folato que ayuda a producir glóbulos rojos y es vital para el crecimiento del feto durante el embarazo.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick

**Maryland University
of Integrative Health**

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 | outreach@muih.edu
www.muih.edu